

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение детский сад комбинированного вида № 38  
г. Апшеронск

## Показатель 6

Популяризация инновационной  
образовательной программы/проекта

#### Категории приглашённых:

заведующие, заместители заведующих по воспитательно-методической и научной работе, инструкторы по физической культуре, воспитатели дошкольных групп, педагоги-психологи ДОУ.

- Дата проведения: 19 февраля 2013 года
- Начало семинара: 11.00 час.
- Окончание семинара: 13.00 час.
- Регистрация участников: с 10.00-11.00 час.
- Руководитель семинара: ст. преподаватель кафедры развития ребёнка младшего возраста Новомлынская Татьяна Андреевна (конт. тел.: 8-928-440-76-72)

#### План проведения

##### I. Вступительная часть. Открытие семинара.

«Технологии оздоровления детей в условиях дошкольных образовательных учреждений: проблемно-содержательный аспект» - Новомлынская Татьяна Андреевна, ст. преподаватель кафедры развития ребёнка младшего возраста.

##### II. Основная часть. Выступления участников семинара.

КОПИЯ ВЕРНА  
«Манорама педагогического опыта»  
Заведующая МБДОУ детский сад №38  
М.Г. Барова *М.Г. Барова*

1. «Здоровьесберегающие принципы педагогического процесса как основа физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ» - Исадская Светлана Викторовна, заместитель заведующего по воспитательно-методической работе, Летучая Ирина Фоминична, инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 38 МО Апшеронский район.

2. «Игровая программа «Терренкур» - педагогическая технология оздоровления детей в условиях дошкольного учреждения» - Березовская Елена Валерьевна, зам. заведующего по воспитательно-методической работе, Федоренко Наталья Васильевна, инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 197 МО г. Краснодар.

3. «Приобщение детей старшего дошкольного возраста к здоровому образу жизни средствами туризма и эколого-валеологической деятельности» - Хворостянская Ирина Петровна, инструктор по физической культуре; Нарубень Светлана Николаевна, инструктор по физической культуре МБДОУ ЦРР – детский сад № 2 МО Усть-Лабинский район.

4. «Олимпийское образование – современная технология оздоровления дошкольников» - Чернова Лидия Александровна, инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 11 МО г. Армавир.

5. «Использование нетрадиционных технологий для профилактики нарушений ОДА у детей дошкольного возраста» - Ефремова Юлия Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 234 МО г. Краснодар.

6. «Использование оздоровительных технологий в профилактике различных функциональных нарушений детского организма» - Гавазюк Галина Владимировна, инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 7 МО Мостовский район.

7. «Медико-педагогические технологии оздоровления дошкольников при нарушении ОДА» - Алиева Ася Аскеровна.



инструктор по ЛФК МБДОУ «ЦРР – детский сад № 34 г. Геленджик.

8. «Игровой статический стретчинг в режиме дня детей дошкольного возраста» - Беркут Светлана Викторовна, инструктор по физической культуре МБДОУ № 14 – детский сад МО Крымский район.

9. «Аквааэробика – технология здоровьесбережения и сопутствующая форма развития плавательных способностей детей дошкольного возраста» - Яценко Оксана Владимировна, инструктор по физической культуре МАДОУ ЦРР – детский сад № 10 МО Каневской район

10. «Использование нетрадиционного игрового оборудования в процессе реализации современных оздоровительных технологий в ДОУ» - Коротя Анна Леонидовна, инструктор по физической культуре МБДОУ – детский сад № 3 МО Ленинградский район.

11. «Использование современных физкультурно-оздоровительных технологий и технологий обеспечения социально-психологического благополучия в процессе работы с детьми групп компенсирующей направленности ДОУ» - Селиверстова Наталья Анатольевна, инструктор по физической культуре, Мелькумянц Элла Романовна, педагог-психолог МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 138 МО г. Краснодар.

12. «Использование современных оздоровительных технологий в процессе психолого-педагогического сопровождения дошкольников групп компенсирующей направленности в режиме дня» - Малахова Любовь Ивановна, старший воспитатель МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 175 МО г. Краснодар.

III. Заключительная часть. Подведение итогов.

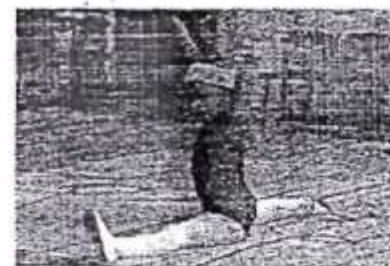
Министерство образования и науки Краснодарского края

Краснодарский краевой институт дополнительного профессионального педагогического образования

Кафедра развития ребёнка младшего возраста

### Программа краевого семинара

«Современные оздоровительные технологии как  
средство полноценного развития  
личности детей дошкольного возраста»



Адрес:

г. Краснодар, ул. Сормовская, 167

Тел. 8-(86123)-2-47-36

Адрес электронной почты:

[rtmvi@yandex.ru](mailto:rtmvi@yandex.ru)



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38

## СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

Тема:

«Оптимизация двигательной и познавательной деятельности  
детей в условиях ДООУ».

План работы семинара – практикума.

Дата проведения: 20.04.2012г.

1. Доклад «Интеграция двигательной и познавательной деятельности детей как одна из форм оптимизации педагогического процесса» – 15 минут.  
Докладчик: воспитатель Р.В. Кишишьян.
2. Физкультурный праздник с элементами интеграции в подготовительной к школе группе «Откуда игры к нам пришли» – 35 минут.  
Воспитатель: Н.А. Макаренко.
3. Интегрированная непосредственно образовательная деятельность в старшей группе «Путешествие на Север страны» – 25 минут.  
Воспитатель: А.А. Комарова.
4. Музыкально-спортивное представление «Дружат дети всей Земли» (работа физкультурно-оздоровительной студии «Крепыш» по обучению ритмической гимнастики) – 30 минут.  
Инструктор по физкультуре: И.Ф. Летучая.  
Инструктор по физкультуре: С.В. Сазонова.
5. Знакомство с оборудованием спортивного зала ДООУ.

Апшеронск  
2012 г.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38

## СЕМИНАР – ПРАКТИКУМ

Тема:  
«Учет гендерных особенностей детей  
в физическом воспитании дошкольников»

План работы семинара – практикума

Дата проведения: 27.02.2013г.

I. Теоретическая часть.

1. Доклад - презентация «Мальчики и девочки – два разных мира» – 15 минут.  
Докладчик: воспитатель Н.Н. Смирнова.
2. Доклад - презентация «Актуальность гендерного воспитания в физическом развитии детей дошкольного возраста» – 15 минут.  
Докладчик: воспитатель Р.В. Кешишьян.

II. Практическая часть.

1. Непосредственно образовательная деятельность в подготовительной к школе группе «Мы растем здоровыми» – 25 минут.  
Воспитатель: И.Н. Руссо.
2. Физкультурный досуг в подготовительной к школе группе «Морское путешествие» – 30 минут.  
Воспитатель: А.А. Комарова.
3. Спортивно – театрализованное представление «Сказка 12 месяцев на новый лад» (работа физкультурно-оздоровительной студии «Крепыш» по обучению ритмической гимнастики и элементам акробатики) – 35 минут.  
Инструктор по физкультуре: И.Ф. Летучая.
4. Методические рекомендации по воспитанию детей с учетом гендерных особенностей.

Апшеронск  
2013 г.





**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38 г. Анжеронск**

**Тема:»Интеграция образовательных областей «Музыка» и «Здоровье».**

**Дата проведения: 22.11.2013г.**

**План работы семинара-практикума.**

1. Доклад «Интеграция образовательных областей «Музыка» и «Здоровье».  
- 15 мин.  
Докладчик – музыкальный руководитель Фурсова Н.А.
2. Непосредственно образовательная деятельность во 2-й младшей группе  
«Осенние листочки» - 15 мин.  
Музыкальный руководитель Молчанова Е.И. – 15 мин.  
Воспитатели: Герматко О.С. Осадчева О.Н.
3. Непосредственно образовательная деятельность в подготовительной  
группе «Приключения кота Рыжика» - 30 мин.  
Музыкальный руководитель Фурсова Н.А.  
Воспитатель Кислова Г.В.
4. Досуг в старшей группе «Музыка укрепляет наше здоровье». – 25 мин.  
Музыкальный руководитель Фурсова Н.А.  
Воспитатель Иванченко О.А.
5. Доклад «Использование здоровьесберегающих технологий в работе  
с дошкольниками по музыкальному развитию и воспитанию». - 15 мин.  
Докладчик – музыкальный руководитель Молчанова Е.И.
6. Тренинг с педагогами. – 15 мин.  
Музыкальный руководитель Фурсова Н.А.  
Музыкальный руководитель - Молчанова Е.И.
7. Выставка литературы и пособий.

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующая МБДОУ детский сад №38  
М.Г. Барова *М.Г. Барова*

В ДОУ созданы все условия для полноценного всестороннего развития детей. Приоритетными направлениями являются физкультурно-оздоровительное и коррекционно-речевое развитие. Использование здоровьесберегающих технологий позволило выстроить систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, осуществляемых в процессе взаимодействия «ребенок – педагог», «ребенок – родитель», «ребенок – врач».



**ГБОУ Краснодарского края ККИДПО  
Кафедра развития ребенка младшего возраста**

**Курсы повышения квалификации воспитателей ДОУ  
в г. Апшеронске**

**Тема: «Современные подходы к организации  
образовательного процесса в ДОУ»**

14.05.2013 – 24.05.2013 г.

Руководители курсов:

Заведующий кафедрой РРМВ Елена Вячеславовна Крохмаль,  
Старший преподаватель кафедры РРМВ Татьяна Андреевна  
Новомлынская.

Руководитель практики:

Старший преподаватель кафедры РРМВ Татьяна Андреевна  
Новомлынская.

МБДОУ д/с № 38  
г. Апшеронск, ул. Комарова 85  
телефон: 8(861)5227857



## **Направление: физическое развитие**

### **Тема дня: «Обеспечение гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников»**

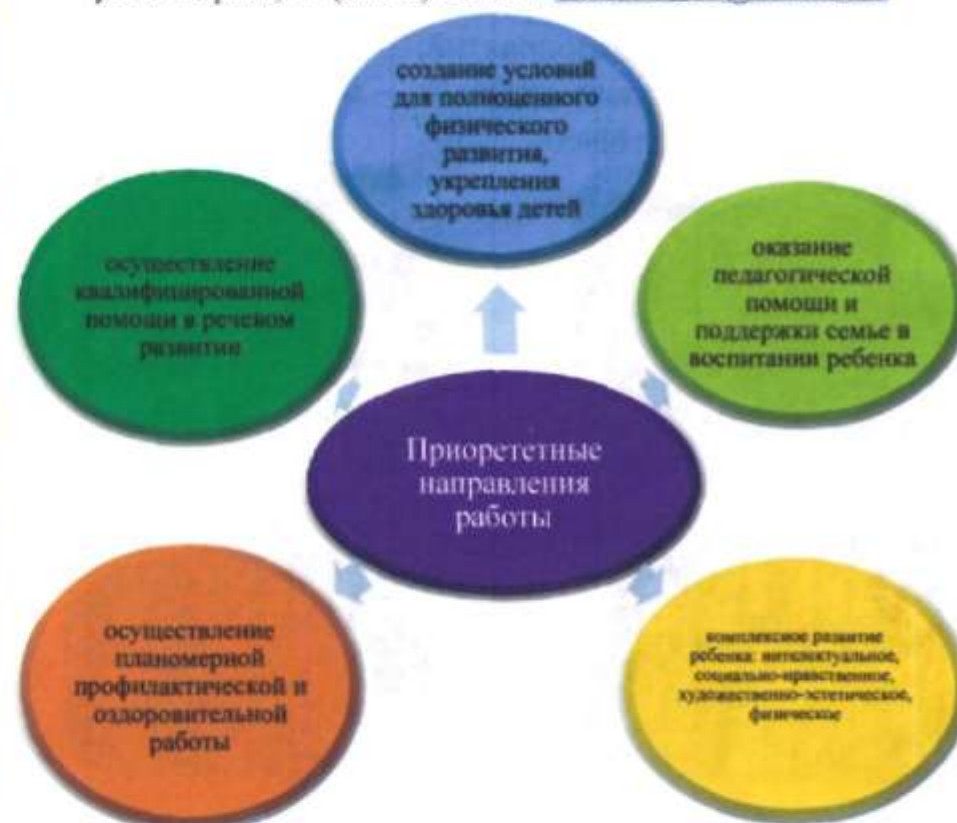
**Дата:** 21.05.2013 г.

#### **План проведения**

1. Вступительное слово старшего преподавателя кафедры развития ребенка младшего возраста Т.А. Новомлынской.
2. Презентация об основных направлениях деятельности ДОУ № 38 заведующего М.Г. Баровой.
3. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в подготовительной к школе группе «Мы растем здоровыми» – воспитатель Ирина Николаевна Руссо.
4. Непосредственно образовательная деятельность по физической культуре в средней группе «В гости к сказке» – воспитатель Ольга Анатольевна Иванченко.
5. Экскурсия по ДОУ (заместитель заведующего по воспитательной и методической работе С.В. Исадская).
6. Анализ проведенных мероприятий. Подведение итогов: руководитель практики Татьяна Андреевна Новомлынская, старший преподаватель кафедры РРМВ.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 38  
352691 Краснодарский край, г. Апшеронск,  
ул. Комарова, 85 (86152) 2-78-57 [mdou382009@rambler.ru](mailto:mdou382009@rambler.ru)



#### **Дополнительные услуги в ДОУ:**

- Группа кратковременного пребывания по обучению плаванию «Дельфиненок»
- Кружок «Юный футболист» - обучение элементам футбола;
- Физкультурно-оздоровительная студия «Крепыш» - детская фитнес аэробика.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38.

**Популяризация  
инновационных образовательных программ  
и опыта работы ДОУ  
через средства массовой информации и на сайте ДОУ.**

серебро, а Семён Михайлец, Данил Немыкин, Кирилл Бурченя и Евгений Кузьмин заняли призовые места.

По итогам всех туров спортивного сезона первые места в своих возрастных группах за-

Серебря Сергеевича. Участвуя в соревнованиях различного уровня, ребята с каждым разом повышают своё мастерство, пополняя спортивными достижениями копилку нашего района.

**С. ХОРЕШКОВА.**

бани, Калмыкии, Адыгеи, Чечни, Дагестана, Ставрополя, Ростовской области.

Среди мужчин выступил мастер спорта России апшеронец Игорь Григорьев, ставший чемпионом. Весной этого года Игорю исполнилось двадцать лет, и за

участников первое и второе места завоевали апшеронские спортсмены - кандидаты в мастера спорта Илья Троценко и Степан Игнатов.

В возрастной категории юншей 15 лет наш перворазрядник Артур Вартанян также справился

финансовую поддержку. За это участники соревнований выражают всем огромную благодарность.

**Г. СВЯТОГОРОВ,**  
пресс-центр Апшеронского СК «Будо».



## АКРОБАТИКА

### ПРЕДСТАВЛЕНИЕ В «УЛЫБКЕ»

Настоящее представление показали юные участники спортивной студии «Крепыш» детского сада № 38 г. Апшеронска. А зрителями стали мамы и папы дошколят.

Удивительно красивые номера представили начинающие акробаты опытного инструктора по физической культуре И.Ф. Летучей. Ирина Фоминична не только придумывает и ставит номера, но и разрабатывает эскизы костюмов и подбирает музыкальное сопровождение. На выступлении дети показали гибкость, пластику, уме-

ние ритмично двигаться, выполняя различные элементы акробатики с мячом, обручем и гимнастической лентой. Запоминающимися были музыкально-акробатические композиции «Вальс цветов», «Этюд на гимнастической скамейке» и другие. Зрители поддерживали выступающих дружными аплодисментами.

Замечательно, что в «Улыбке» у детей есть возможность раскрывать свои природные способности и талантливый педагог И. Ф. Летучая, которая пятый год ведёт спортивную студию.

**С. ИСАДСКАЯ,**  
методист МДОУ  
детский сад № 38.



## РЕЗОНАНС

### О ТОМ, КАК БЫЛ ПОСТРОЕН НАШ ВОДОПРОВОД

В газете «Апшеронский рабочий» от 7 ноября 2009 года № 122 была опубликована статья «Куда же мы без воды?», отражающая проблемы водоснабжения Апшеронского района. Публикация вызвала живой интерес у читателей. В редакцию звонили многие, высказывали своё мнение о проблеме, делились впечатлениями. Особенно неравнодушные читатели высказывались письменно. К сожалению, газетная полоса не позволяет полностью вместить живое слово, звучащее на страницах писем, но самые яркие цитаты редакция представляет вашему вниманию.

Из письма Надежды Алексеевны Копыщик, как она сама себя называет, бывшего инженера ПСГ бывшего НГДУ «ХН»: «Хочется, чтоб жители района знали историю своего района, ценили и бережно относились к природным богатствам, которые ещё сохранились.

Уже нет тех людей, которые

нашли источник воды р. Серебрячки. Нам посчастливилось жить и работать рядом с ними.

Это было в 1965-66 гг. Начальник ОКСа НГДУ «ХН» Неснов Николай Иванович и инженер проектно-сметной группы НГДУ «ХН» Кубраков Борис Никитич ежегодно проводили отпуск в горах. В один из отпусков они

обнаружили родник р. Серебрячки. У них возникла идея напоить всех нас этой водой.

Неснов Н.И. вместе с начальником НГДУ «ХН» Гейхманом Г.М. решили обратиться в проектный институт «Краснодар НИПИ-нефть», чтобы они помогли нам осуществить эту идею. Сотрудники института поехали на источник, произвели необходимые расчёты, а воду Н.И. Неснов отвёз на анализ в г. Пятигорск. Результат получили отличный. Проектный институт НИПИ-нефть выполнял проектные работы, согласовывая их с Ростовским институтом «Гидропроект».

Перед началом строительства водопровода руководители

НГДУ «ХН» обратились в райсовет и РК КПСС, чтобы строить для всего района. В то время Хадыженск снабжался водой из артезианской скважины ст.цы Тверской, а Апшеронск - с Ширванского водозабора.

Исходя из потребности воды г. Хадыженска, Нефтегорска, Красной Горки - всего около 25 тысяч жителей, с учётом пивзавода - был рассчитан водопровод диаметром 350 мм.

Вода текла самотёком благодаря высотным перепадам. Энергозатрат никаких не требовалось, и сейчас их нет. Обслуживали водопровод на заборе у источника посменно 4 слесаря и 2 обходчика по трассе.

Этот водопровод не строил-

ся для технических нужд, для закачки воды в пласт. Ведь в пласт закачивается пластовая солёная вода, ни в коем случае не пресная. Этот процесс выполняла специальная бригада. Воды пластовой для этих целей требовалось очень много.

На трубе сейчас «висит» 100 тысяч потребителей вместо 25 тысяч. При выдаче технических условий на подключение к трубе нужно было сразу учитывать заману на больший диаметр.

Вот теперь надо подумать о дополнительных изысканиях в этом же районе и заменить теperешнюю трубу с учётом новых потребителей».

**М. СКРИПИНА.**





# Апшеронский Рабочий

ОСНОВАНА  
15 АПРЕЛЯ 1941 ГОДА

ЧЕТВЕРГ, 26 сентября 2013 г., № 107 (10610)  
Выходит по вторникам, четвергам и субботам

ЦЕНА  
СВОБОДНАЯ

ТЕМА ДНЯ

## С УЛЫБКОЙ В ДЕТСКИЙ САД

27 сентября - профессиональный праздник воспитателей. В детском саду №38 их 34 человека, которые в течение всего дня заботятся о детях в возрасте от полутора до семи лет.

Ирина СИЛАНТЬЕВА

В этом году детский сад №38 выиграл муниципальный этап конкурса среди дошкольных учреждений, внедряющих инновационные технологии, и получил грант в размере 100 тысяч рублей. На что потратить средства, нашли быстро - было приобретено мультимедийное оборудование, а в начале октября из Ростова-на-Дону привезут спортивное оборудование для детской площадки.

Бывшей «Улыбке» в этом году исполняется уже 32 года. Это - единственное дошкольное учреждение в районе, где есть бассейн. Желающих обучить своих детей плаванию отбоя нет - помимо «собственных

дошколят» инструктор по плаванию Ирина Летучая ведет две группы на платной основе, в которые записывают детей чуть ли не со всего района.

Основной упор здесь делается на внедрение и использование физкультурно-оздоровительных программ. Недавно была утвер-

ждена на краевом уровне программа по ритмике, в садике действует два кружка, по акробатике и баскетболу.

- Планов много, энтузиазм у нас есть, - замечает заведующая Марина Барова. - И по мере поступления средств мы их будем реализовывать.



МИХАИЛОВ ЯРОВ

«Почетный гражданин города Хадзыженска» - такого звания удостоен генерал-лейтенант внутренней службы в отставке, проработавший в уголовно-исполнительной системе Краснодарского края 36 лет.

Подобной награды в городе никто не получал уже более одиннадцати лет. Решение о присуждении звания Михаилу Ярову было принято городским Советом в преддверии празднования Дня Хадзыженска.

С 1975 по 1988 год Михаил Васильевич прошел путь по служебной лестнице от вольнонаемного шофера в ИК-9 до начальника этого учреждения. С 2002 года по 2011 год состоял в должности начальника УФСИН России по Краснодарскому краю.

Активно участвовал в общественной жизни колонии и города. На протяжении ряда лет был депутатом городского Совета, при его участии проводились активные мероприятия по благоустройству города. Именно Михаил Яров стал инициатором строительства в Хадзыженске детского сада «Вишенка» для детей сотрудников учреждения, который в 2009 году безвозмездно перешел в муниципальную соб-

XII Международный инвестиционный форум «Сочи-2013». Впервые мероприятие пройдет в Ледовом дворце «Большой», расположенном в Олимпийском прибрежном кластере Имеретинской низменности.

Апшеронский район там представляет делегация, возглавляемая главой района Андреем Кравченко. В этом году особый упор делается на поиск инвесторов для туристских проектов. Так на стенде Апшеронского района представлен макет будущего горноклиматического курорта. Как мы уже писали в предыдущих выпусках «Апшеронского рабочего», всего от района на форуме представлено 23 инвестиционных проекта, основными из которых стали создание горноклиматического курорта «Лагонаки» и туристского комплекса «Гуамское ущелье», строительство мебельного кластера, организация форелевого хозяйства.

КОПИЯ ВЕРНА

Заведующая МБДОУ детский сад №38

М. Барова

ЦИФРА НОМЕРА

1 300

детей родились в Апшеронском районе за период от предыдущего до нынешнего празднования Дня города Апшеронска и района.



ТЕМА НОМЕРА

# ВПРИПРЫЖКУ ЗА ХОРОШИМ НАСТРОЕНИЕМ



Единство поколений и крепкую семейную сплоченность продемонстрировали пять семей, принявших участие в спортивном празднике детского сада № 38 «Папа, мама, я – здоровая семья».

Виктория САНИНА

В этом детском саду уверены – именно совместные мероприятия способствуют полноценному общению детей и родителей, дают положительный эмоциональный настрой, сплачивают семью, развивают чувство взаимопомощи. Как раз все это и понадобилось в веселых эстафетах, объединенных сюжетами из известных сказок – «Колобок», «Василиса Прекрасная», «Малыш и Карлсон».

Сказки сказками, а вот прыгать в мешках, скакать на деревянных лошадках, бегать с чадом на руках и выполнять другие задания родителям пришлось по-настоящему. Не менее горячо было и на трибунах мини-стадиона «Крепыш!» Поболеть за семейные команды вышли все дошколята. В перерывах между соревнованиями они тоже не скушали, отдавали загадки, играли.

Хотя эстафеты, подготовленные инструктором по физической культуре Ириной Летучей, завершились победой семьи Качканян, проигравших в этих состязаниях не было. В погоне за зарядом бодрости и хорошим настроением выиграли все участники, за что и были награждены призами за активного семейного досуга.

## Дорогие земляки!

т общенациональный праздник имеет глубокие душевные и исторические корни. Он напоминает нам о гражданских подвигах предков, объединивших ради спасения Родины. Сегодня от нашей сплоченности и ответственности и взаимопомощи зависят успех и процветание России. Люди хотят честно и достойно работать, достойно заботиться о родителях, умножить величие и славу нашей страны, создать благополучное будущее для детей и внуков – только при единстве и чужденности наших действий! Желаем всем жителям Апшеронского района счастья, здоровья, успехов во всех делах и начинаниях на благо России!

рей КРАВЧЕНКО,  
ва МО Апшеронский район  
рь ВОДЯНОВ,  
дседатель Совета  
Апшеронский район

## ПОГОДА

хорошо, 3-11 Понедельник: 4-11			
ночь	день	ночь	день
АПШЕРОНСК			
+18 +6 +19			
НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ			
4.11 - с 4.25 до 20.15.			

## АКАНСИИ

а постоянную работу в магазин  
буются продавец и грузчик,  
з вредных привычек. Зарплата  
тыс. рублей (район автовокзала),  
т. 8 (918) 377-22-58.

СЛЕДУЮЩИЙ  
НОМЕР «АР»

## Ар 4 НОЯБРЯ - ДЕНЬ НАРОДНОГО ЕДИНСТВА

# ПРАЗДНИК С МНОГОВЕКОВОЙ ИСТОРИЕЙ

Не смотря на то, что этот праздник многие считают новым, история его уходит в средние века. В этот день в 1612 году бойцы народного ополчения под предводительством Кузмы Минина и Дмитрия Пожарского штурмом взяли оккупированный польскими интервентами район Москвы - Китай-город.

Через несколько месяцев после этой победы Земский собор избрал новым царем Михаила - первого русского царя из династии Романовых. Таким образом благодаря народному единству была преодолена Смута, которая угрожала само-

му существованию русского государства.

Согласно православному церковному календарю в этот день отмечается «Празднование Казанской иконе Божьей Матери (в память избавления Москвы и России от по-

ляков в 1612 году)». С 1649 года этот день был объявлен государственным праздником, который праздновался в течение трех столетий вплоть до 1917 года.

В современной России праздник был восстановлен в 2005 году.

С программой праздничных мероприятий можно ознакомиться на 4 стр. этого выпуска газеты или на сайте редакции [arpmi.ru](http://arpmi.ru).

## Ар Приемная депутата Госдумы

# ЖИЛИЩНЫЙ ВОПРОС ПО-ПРЕЖНЕМУ АКТУАЛЕН

Жилищный вопрос стал актуальной темой проблем, для разрешения которых жители нашего района в этот вторник обращались в приемную депутата Госдумы Алексея Езубова.

Светлана ХОРЕШКОВА

Редкая встреча с избирателями в приемной депутата обходится без участия нефтегорцев. В последние годы многие жильцы аварийных домов этого поселка были переселены в апшеронские новостройки, однако проблем остается еще немало. Так, при-

Нефтегорска рассказала, что не намерена переселяться из признанного ветхим барака в новую квартиру, так как не согласна с количеством комнат: в старом жилье у нее три комнаты, а в предложенном – две. Все ее соседи переселились в новые квартиры

барак должны были снести. Однако ветхое строение до сих пор не снесено, поскольку в нем до сих пор проживают несколько жильцов, подвергая угрозу свое здоровье и свою жизнь. По первой программе переселения ветхого аварийного жилья на квартиру предоставляют той площадью, что и прежняя. Ратившейся женщине обидно, что выделенная для нее двукомнатная квартира по площади больше прежней трехкомнатной на десять квадратных метров. (Остаток на 3 стр.)



12+

ООО РЕДАКЦИЯ ГАЗЕТЫ

Вестник  
ПРЕДГОРЬЯ

www.apsmi.ru

# АПШЕРОНСКИЙ АРАБОЧИЙ

ОСНОВАНА  
15 АПРЕЛЯ 1941 ГОДАЧЕТВЕРГ, 2 октября 2014 г., № 109 (10758)  
Выходит по вторникам, четвергам и субботамЦЕНА  
СВОБОДНАЯ

ТЕМА ДНЯ

## ДЕСЯТИЛЕТНИЙ ОГНЕБОРЕЦ

Как не запаниковать в чрезвычайной ситуации, порой не знают даже взрослые, что уж говорить о детях. Но герой нашей статьи Виталик Машин показал, что и дети способны сохранять хладнокровие в тех случаях, где взрослые могли бы растеряться.



ЧЕЛОВЕК НЕДЕЛИ

ИРИНА  
ЛЕТУЧАЯ

Ирина Летучая, инструктор по физической культуре в детском саду комбинированного вида № 38, не раз становилась призером конкурсов профессионального мастерства. В 2014 году она стала победителем муниципального этапа краевого конкурса «Лучший педагогический работник дошкольной образовательной организации».

Больше 20 лет Ирина работает с детьми. Коллеги отмечают, что она склонна к новаторству и экспериментам, ко всему подходит творчески, стремится к самосовершенствованию.

Ар Сводка НЕДЕЛИ

### ТАКОВЫ РЕАЛИИ

За последнюю декаду сентября на территории района произошло 36 дорожно-транспортных происшествий, выявлено 120 нарушений ПДД.

Анна КАЩЕНКО,  
инспектор отдела  
ГИБДД района,  
лейтенант полиции

Чаще всего автомобилисты нарушали правила пользования световыми приборами. За это наказано девять человек. Шестеро старались проехать по встречной полосе. На одного меньше сели за руль в состоянии алкогольного опьянения. На пешеходов составлено два протокола. Еще 15 человек не оплатили административный штраф в установленный срок, за что понесли дополнительные наказания.

Частые нарушения правил движения, низкая культура взаимоотношений с коллегами - автопортрет апшеронского водителя сегодня выглядит не очень презентабельно. Не всех, конечно же - есть и достойные, которые не подвергают опасности жизнь и здоровье окружающих.

[Главная](#) >> [Фото](#) >> Праздник Нептуна  
Фото



#### ★ Rating

Rate this category  
Rating: 0 / 0 vote

- 
- 
- 
- 
- 

Only registered and logged in user can rate this category

#### 💬 Comments

Add Comment  
Only registered and logged in user can submit a comment

phoca  
Gallery 2.2.4

найти...

Фотогалерея



Посетите нашу галерею.



Управление образования  
администрации  
Муниципального образования  
Апшеронский район





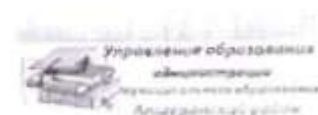
Воспитатель О.А. Иванченко в своем докладе постаралась раскрыть различия воспитания мальчиков и девочек, как в детском саду, так и дома, дала рекомендации по работе с дошкольниками.

Слушатели данного мероприятия смогли на практике увидеть, как можно реализовать в ДОУ принципы гендерного воспитания.

[← Предыдущая](#)

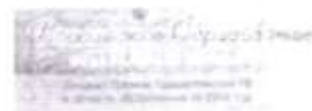
[Следующая →](#)

Среднее и начальное  
МБДОУ детский сад № 38  
Псков 09.02.2013



Министерство образования и науки  
Псковской области

**ЕДИНОЕ ОКНО**



Учебные пособия для школьников и преподавателей-отличная подготовка к ЕГЭ по физике.

Сайт о детях на котором можно скачать конспект занятия в детском саду.

КОПИЯ ВЕРНА  
Заведующая МБДОУ детский сад №38  
М.Г. Барова





Главная » Воспитателям » Методические материалы » Разнообразие форм и методов работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию и оздоровлению

Разнообразие форм и методов работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию и оздоровлению

Воспитателям

### СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ

Тема: «Разнообразие форм и методов работы с детьми дошкольного возраста по физическому воспитанию и оздоровлению».

Цель работы семинара - практикума:

1. Повысить профессионализм и педагогическое мастерство педагогов района в работе с детьми по физическому воспитанию и оздоровлению.

Задачи:

1. Показать на практике разнообразные формы работы с дошкольниками в ДОУ на развитие физических качеств и двигательной активности.
2. Распространить среди педагогов района опыт работы ДОУ по физическому воспитанию и оздоровлению воспитанников.

План работы семинара - практикума.

1. Самопрезентация «Система работы детского сада» - 10 минут.  
Докладчик: воспитатель А.А. Комарова.
2. Доклад «Разнообразие форм работы с детьми по развитию двигательной активности» - 20 минут.  
Докладчик: воспитатель О.А. Иванченко.
3. Физкультурное занятие в старшей группе «Волшебные листочки» - 25 минут.  
Воспитатель: О.П. Вощетинская.
4. Динамические паузы - 10 минут.  
Воспитатель: Е.В. Лыкова.
5. Физкультурный досуг в подготовительной к школе группе «Белая Олимпиада» - 30 минут.  
Воспитатели: О.С. Герматко, О.Н. Осадчева.
6. Спортивно - театрализованное представление «Лесной театр» (работа физкультурно-оздоровительной студии «Крепыш» по обучению ритмической гимнастики и элементам акробатики) - 25 минут.  
Инструктор по физкультуре: И.Ф. Летучая.

найти

Поиск

Фотогалерея



Посетите нашу галерею

КОПИЯ ВЕРНА

Заведующая МБДОУ детский сад №38  
М.Г. Барова



[Главная](#) >> [Новости детского сада](#) >> [События в жизни детского сада](#) >> [День Матери](#)

## День Матери

Новости

### День Матери

В нашем детском саду стало традицией каждый год отмечать день Матери. Все дошколята без исключения готовят мамам поздравки, воспитатели оформляют фотовыставки, выставки детского рисунка. И как всегда всех мам приглашают в музыкальный зал, где они могут увидеть праздничный концерт, подготовленный специально для них. Такой концерт состоялся и в этом году 28 ноября в детском саду прошел концерт «Мамино сердце», с песнями, танцами, сценками, музыкально-спортивными композициями. Маленькие артисты показали все свои умения и таланты, а музыкальный зал не смог вместить всех желающих посмотреть на выступления детей. Подготовили и провели этот концерт музыкальный руководитель Л.В. Горохова и инструктор по физической культуре И.Ф. Летучая.

Танец «Папуасик»



Песня «Мамино сердце»



Поиск по сайту

найти...

Поиск

Популярные статьи

[Сценарий сказки-инсценировки в подготовительной к школе группе «Репка» \(старая сказка на новый лад\)](#)  
[Воспитание детей через художественное слово.](#)  
[Конспект прогулки в средней группе.](#)  
[Положение о совете по питанию МБДОУ детский сад комбинированного вида №38](#)  
[Сценарий сказки-инсценировки в подготовительной к школе группе «Репка» \(старая сказка на новый лад\).](#)

Фотогалерея



Посетите нашу галерею.

Новое на сайте

[проект ко дню матери](#)  
[День Матери](#)  
[Приказ о комплектовании воспитанников МБДОУ детский сад № 38](#)  
[Сбережем зеленую елку](#)  
[Положение о приеме и отчислении воспитанников МБДОУ детский сад № 38](#)





[Главная](#) >> [Воспитателям](#) >> [Методические материалы](#) >> [Олимпийский дневник!](#)

## Олимпийский дневник!

[Воспитателям](#)

[Оглавление](#)

[Олимпийский дневник!](#)

[Олимпийская символика](#)

[Символы/талисманы Олимпиады в Сочи 2014](#)

[ОЛИМПИАДА В СОЧИ ПОБЬЕТ ВСЕ РЕКОРДЫ](#)

[расписание зимних олимпийских игр - сочи 2014](#)

[Зимние паралимпийские игры-2014](#)

[Все страницы](#)

JPAGE\_CURRENT\_OF\_TOTAL



найти...

Поиск

[Сценарий сценки-миссе-миссис в подготовительной к школе группе «Роса» \(старая сказка на новый лад\)](#)  
[Положение о совете по питанию МБДОУ детского сада №38 комбинированного вида](#)  
[Воспитание детей через художественные игры](#)  
[Генерация воспитателя](#)  
[Столовый этикет с малышами](#)

[Фотогалерея](#)



[Посетите нашу галерею.](#)

[В ГОСТЯХ У СКАЗКИ](#)

[Средство в малом театре](#)

[ВМР](#)

[Праздник здоровья в детском саду](#)

[СЗД](#)

[Персональный план развития](#)

[МБДОУ №38 г. Аншере](#)

[детей правилам дорожного движения](#)

[Порядокное планирование работы](#)

КОПИЯ ВЕРНА

Заведующая МБДОУ детский сад №38

М.Г. Барова





Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38.

**Популяризация  
инновационных образовательных программ  
и опыта работы ДОУ  
через брошюры и буклеты.**

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38 г. Апшеронск*

# **Здоровый образ жизни**



У природы есть закон –  
Счастлив будет только тот,  
Кто здоровье бережет.  
Прочь гони-ка все хворобы!  
Почись-ка быть здоровым!

из опыта работы







*«Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»*

*В. А. Сухомлинский*

*Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов*

*(Всемирная организация здравоохранения).*



## **Здоровьесберегающие образовательные технологии**

- *технологии обеспечения гигиенически оптимальных условий проведения воспитательно-образовательного процесса*
- *технологии правильной организации воспитательно-образовательного процесса*
- *психолого-педагогические технологии*

### **Задачи здоровьесбережения**

- *создание адекватных условий для развития, обучения, оздоровления детей*
- *сохранение здоровья детей и повышение двигательной активности и умственной работоспособности*
- *создание положительного эмоционального настроения и снятие психоэмоционального напряжения*



# *Формы организации здоровьесберегающей работы*





**Непосредственно  
образовательная деятельность  
по физической культуре**

*Что нам делать, как нам быть,  
Как болезни победить?  
Закаляться, умываться...  
Физкультурой заниматься!!!*





## Утренняя гимнастика

*Буду я зарядку делать,  
Буду крепок я всегда.  
И сибирского здоровья  
Будет много у меня.*





**Подвижные и спортивные  
игры на прогулке**  
*Свежий воздух малышам  
Нужен и полезен!  
Очень весело гулять!  
И никаких болезней!...*





## *Гимнастика бодрящая, закаливание*

*После сна, как все проснулись,  
Улыбнулись, потянулись,  
Мы по коврикам пошлись,  
Закаляйся, не ленись.*





***Гимнастика пальчиковая***  
***Пальцы делают зарядку,***  
***Чтобы меньше уставать.***  
***А когда пойдем мы в школу,***  
***Будет легче нам писать.***





## *Гимнастика дыхательная*

*Чтоб стать крепче и сильнее,  
Следи чтоб мышцы не  
слабели.*

*Будем правильно дышать,  
Мускулатуру укреплять.*





*Медицинский блок –  
охрана здоровья детей  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!*





## ***Игротерапия***

***Играть мы любим очень:  
Вы знаете друзья!  
Без игр прожить ребёнку  
Никак, никак нельзя.***





## ***Сказкотерапия***

*Сказки очень любят дети,  
Потому что сказки эти  
Настроенье поднимают,  
И здоровье укрепляют.*





## *Технологии эстетической направленности*

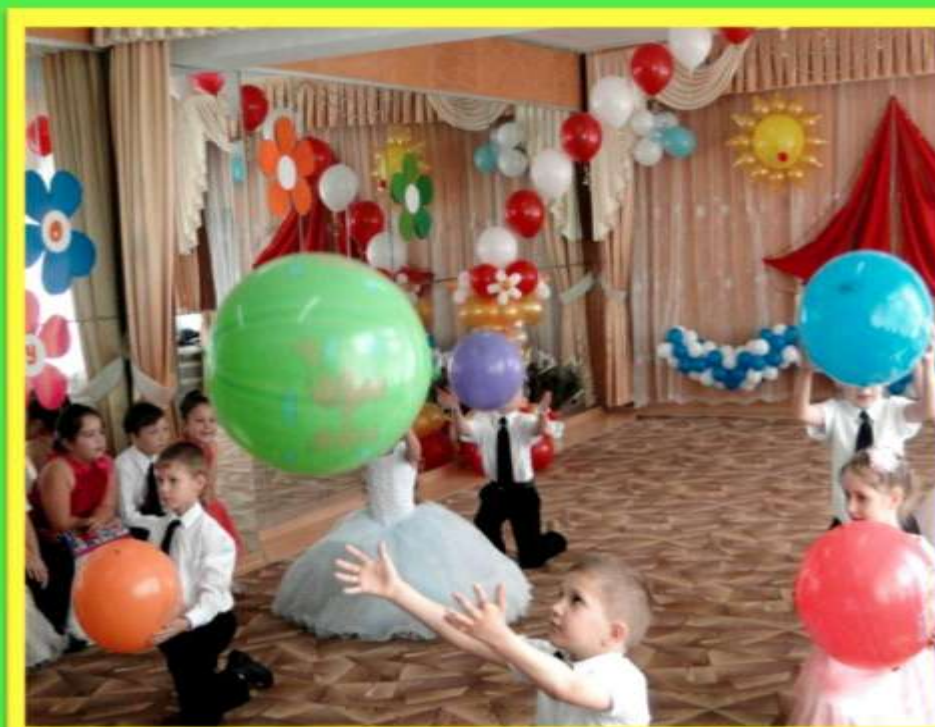
*Любим мы не только бегать,  
Веселиться и играть.  
Кроме этого мы очень,  
Очень любим рисовать.*





## *Технологии музыкального воздействия*

*Танцами мы увлеклись  
Для здоровья, для души.  
А потом нам все сказали,  
Что во всем мы хороши.*





*Мы стремимся к полной реализации, в  
жизни каждого ребенка,  
трех моментов:*

- *полное удовлетворение  
потребности в движении;*
- *достаточной индивидуальной  
умственной нагрузки;*
- *обеспечение условий для  
преобладания положительных  
эмоциональных впечатлений;*



## *Гигиена*

Зеркало любит чистые лица.  
Зеркало скажет: «Надо умыться».  
Зеркало охнет: «Где же гребёнка?»  
Что же она не причешет ребёнка?  
Зеркало даже темнеет от страха,  
Если в него поглядится неряха!»





# ***Плавание***

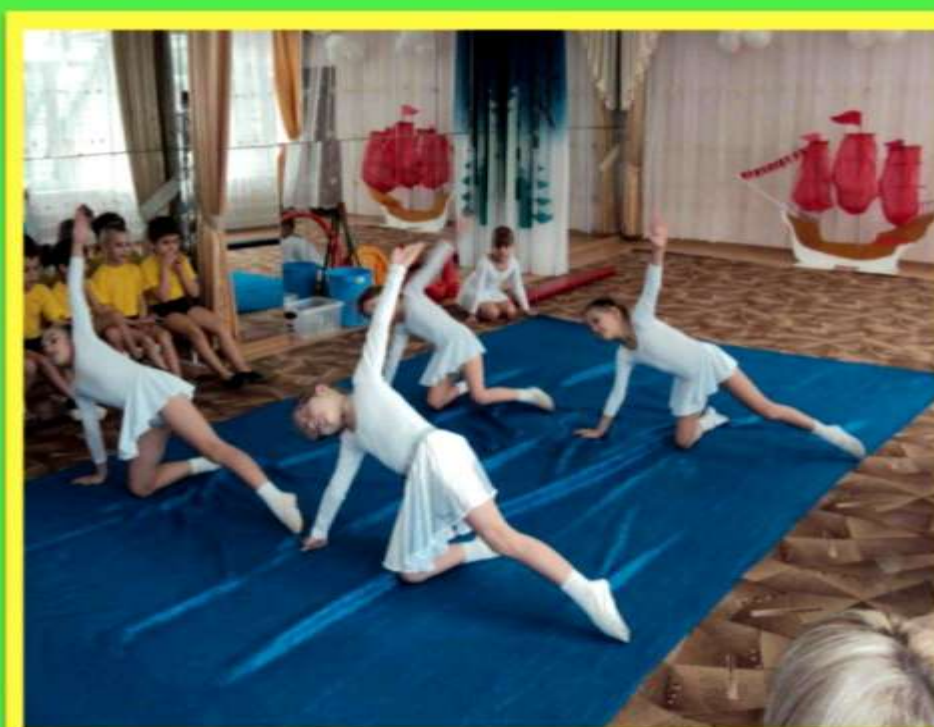
*Очень любим свой бассейн,  
Плавать обожаем,  
с бортика ныряем.  
Приходите, всех зовем –  
Дружно вместе поплывем.*





# *Детская фитнес аэробика*

*Чтоб красивой, стройной  
быть,  
Обруч надо мне крутить,  
На скакалочке скакать,  
Упражненья выполнять.*





# ***Туризм***

*Чтоб всегда здоровыми быть,  
Нужно нам в поход ходить.  
На природе отдыхать.  
Бегать, прыгать и играть.  
Свежим воздухом дышать.  
И здоровье укреплять.*





## Спортивные игры

*В баскетбол мы все играли,  
И в кольцо мы мяч бросали.  
Ну, а кто играл в футбол,  
Тот спортивный чемпион!  
Спорт наш лучший, лучший друг.  
Говорю вам это вслух!!!*





# **Здоровое питание**

*Все знают, что питание  
Здоровье сохраняет,  
Когда оно полезное  
И легкое бывает.*





## О здоровье!

Чтоб здоровье сохранить,  
Организм свой укрепить,  
Знает вся моя семья —  
Должен быть режим у дня.  
Следует, ребята, знать —  
Нужно всем подольше спать.  
Ну а утром не лениться —  
На зарядку становиться!  
Чистить зубы, умываться  
И почаще улыбаться,  
Закаляться, и тогда  
Не страшна тебе хандра.  
У здоровья есть враги,  
С ними дружбы не води!  
Среди них тихоня лень,  
С ней борись ты каждый день.  
Чтобы ни один микроб  
Не попал случайно в рот,

Руки мыть перед едой  
Нужно мылом и водой.  
Кушать овощи и фрукты,  
Рыбу, молокопродукты -  
Вот полезная еда,  
Витаминами полна!  
На прогулку выходи,  
Свежим воздухом дыши.  
Только помни при уходе:  
Одеваться по погоде!  
Ну, а если уж случилось:  
Разболеться получилось,  
Знай, к врачу тебе пора.  
Он поможет нам всегда!  
Вот те добрые советы,  
В них и спрятаны секреты,  
Как здоровье сохранить.  
Научись его ценить!



## Правила безопасности для дошкольников

Адрес если знает свой,  
Попадешь всегда домой.

Газ опасен для здоровья,  
Отравление, взрыв, пожар.  
От плиты держись подальше,  
Ведь опасен сильный жар.

Если дома появился сильный дым –  
Ты не прячься, позвони по «01».

Никогда не говори  
С незнакомыми людьми.  
Не пускайте дядю в дом,  
Если дядя незнаком!  
И не открывайте тете,  
Если мама на работе!  
Чтоб тебя не обокрали,  
Не схватили, не украли,  
Незнакомцам ты не верь,  
Закрывай покрепче дверь.

У светофора окошечка три,  
При переходе на них посмотри.  
Если в окошечке красный горит –  
«Стой, не снесь!», - он тебе говорит.  
Если вдруг желтое вспыхнет окошко –  
Ты подожди, постой тут немножко.  
Если в окошке зеленый горит,  
Ясно, что путь пешеходу открыт.

Чтоб живот не заболел,  
Нужно руки с мылом мыть,  
Еще правильно питаться,  
Никогда не объедаться.

## Страничка безопасности



Безопасность  
детей –  
наше общее дело

Памятка внимательному родителю  
Уважаемые мамы и папы! Станьте для  
своего ребенка примером безопасного  
поведения на дорогах:

- В присутствии малыша всегда переходите улицу только по правилам.
- В салоне автомобиля всегда пользуйтесь ремнями безопасности. Обязательно пристегивайте ребенка!
- Во время вождения автомобиля не разговаривайте по телефону – особенно в присутствии ребенка.
- Не превышайте скорость и следите за сигналами светофора.

Наступит момент, когда ребенок станет самостоятельным пешеходом. Придет день, когда он сядет за руль автомобиля. В своих действиях он невольно будет подражать вам.

Помните об этом!

## «Азбука для родителей»

Адрес и номер телефона учите с ребенком с самого раннего возраста.

Телефоны служб спасения учите вместе с детьми. Напишите их и повесьте около телефонного аппарата.

Игрушки и личные вещи учите ребенка содержать в порядке и убирать на место. Помните, что порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Кислоты, лаки, растворители и другая бытовая химия не должны храниться в посуде из-под напитков и всегда должны быть не доступны ребенку.

Лекарства, в том числе и витамины, могут быть опасны для ребенка. Убирайте их из виду. При употреблении придерживайтесь инструкции и рекомендаций врача.

Спички и зажигалки – не игрушки для детей. Не оставляйте их в доступном для дошкольников местах.

Режущие и колющие предметы храните в специально отведенных местах и учите детей пользоваться некоторыми из них в Вашем присутствии.

Щетка, мыло, и зубная паста должны быть спутниками Вашего малыша с ранних лет.

Животные (даже домашние) могут нанести травму ребенку. Учите детей бережно ухаживать за ними, не дразнить, избегать опасных действий.

## Пословицы и поговорки

Гляди под ноги: ничего не найдешь, так хоть нос не расшибешь.



## Ежемесячная газета для родителей «Расту здоровым, малыш»!

### Гимнастика в жизни ребенка.

Утренняя гимнастика у малышей – веселая игра, интересная, в которой они подражают действиям летчиков, шоферов и т.д. Не стоит часто отвлекаться на замечания – это снижает общий темп занятий.

Привычку к зарядке с детских лет должны поддерживать родители, особенно в выходные дни и в период отпусков, проводимых вместе с детьми. Интерес ребят повышается, если предложить им выступить в роли организатора гимнастики с младшими членами семьи.

Пусть утро вашего ребенка начинается с гимнастики. Однако не забывайте правила, от которых зависит эффективность упражнений:

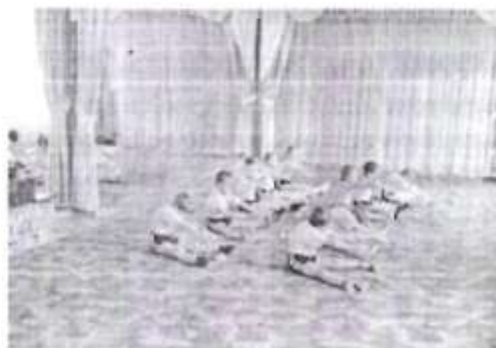
- Заниматься на свежем воздухе или при открытой форточке в хорошо проветренном помещении;
- Ребенок должен быть в облегченной, не стесняющей движений одежде и обуви на легкой подошве;
- Следить за дыханием;
- Дозировать нагрузку, не допуская переутомления;
- Гимнастику заканчивать ходьбой с постепенным замедлением темпа в течение минуты;
- Водные процедуры, умывание проводить после гимнастики.

И еще: если вы хотите, чтобы ваши усилия, направленные на укрепление здоровья, имели наибольший КПД, не забывайте о создании атмосферы мажора. Заряд бодрости легче образуется на фоне хорошего настроения. Положительные эмоции повышают все физические процессы в организме.

### Веселая гимнастика

Дошколята любят бодаться и играть. Вот эти их естественные склонности и следует использовать при проведении утренней гимнастики.

1. «Сбор урожая». Ходить по площадке или комнате и, поднимаясь на носках, тянуть руки вверх, будто хочешь сорвать яблоко с ветки. Выполнять в среднем темпе 40 – 50 сек.
2. «Утенок». Ходить по комнате крадучись, держа руки на коленях, имитируя утку. Выполнять в среднем темпе 30 – 35 сек.
3. «Попади в цель». Стать прямо, поставив правую ногу вперед, согнуть левую руку в плечу, правую выпрямить перед собой, слегка наклониться вперед, затем сделать движение вперед, имитируя метание камня в цель. Выполнять в среднем темпе каждой рукой 12 – 14 раз.
4. «Коси». Стать прямо, ноги врозь, руки перед собой. Поворачиваясь направо и налево, делать широкие размашистые движения руками, как будто косишь траву. Дыхание произвольное. Выполнять в среднем темпе 12 – 14 раз.
5. «Поднимись по лестнице». Стать прямо, ноги вместе, слегка согнуты. Поднимать ноги, будто взбираешься по высоким ступенькам. Дыхание произвольное. Выполнять 25 – 30 сек.
6. «Велосипед». Лечь на спину, руки под голову. Сгибать и разгибать ноги, будто едешь на велосипеде. Выполнять в среднем темпе 15 – 20 сек.



### Советы доктора Градусника. Морковь в роли зубной щетки.



Вы никогда не задумывались над вопросом, чем чистили зубы наши прабабушки и прадедушки?

Хотя современных средств для чистки зубов тогда не было, зубы у наших предков были в основном здоровые. Некоторые из наших прадедушек доживали до 100 лет со своими белыми, здоровыми прекрасными зубами. Помогали им в этом знакомые нам овощи и, прежде всего – морковь.

Она обладает чудесным свойством: и чистит зубы, и питает десны. Если перед сном вы и ваш ребенок съели по морковке – считайте, что одновременно вы почистили зубы, зубная щетка вам уже не нужна.

Точно таким же свойством обладают кислые яблоки.

Итак, совет: хотя бы раз в неделю чистите зубы морковкой или яблоком. И удовольствие получите, и зубы укрепите!

### Ребенок у телевизора

Дорогие взрослые! Позволяйте детям проводить у телевизора не более 30 минут подряд и только во время специальных детских передач. Сидеть они должны на удалении 2 – 5,5 метров от экрана, прямо перед ним. Свет в комнате не должен попадать в глаза.



## Ежемесячная газета для родителей «Расту здоровым, малыш»!



Нам всем хочется, чтобы ребенок рос здоровым, крепким и ловким. А для этого необходимо, чтобы ваш малыш имел представление:

- что такое здоровье и как его беречь;
- зачем нужны режим, правильное питание;
- о пользе утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок в парке, в лесу, солнечных и воздушных ванн;
- о полезных и вредных привычках;
- о необходимости ухода за своим телом и за внешним видом.

Мы надеемся, что наша газета вызовет у вас и вашего ребенка интерес к физическим и спортивным занятиям, будет способствовать формированию полезных привычек, поможет вырасти здоровым, а в дальнейшем – вести здоровый образ жизни.

Семья и детский сад – это две социальные структуры, которые определяют уровень здоровья ребенка. В нашем детском саду созданы все условия, отвечающие медицинским и учебно-воспитательным требованиям по сохранению и укреплению здоровья детей.

## Физкультура в детском саду

Для того чтобы обеспечить воспитание здорового ребенка, необходимо комплексное использование всех средств физического воспитания. Это: физические упражнения, обеспечивающие оптимальный двигательный режим; закалывающие мероприятия; рациональный режим дня; полноценное питание; гигиена одежды и помещения; психологический комфорт.

В нашем детском саду физкультурно-оздоровительная работа ведется по Основной Общеобразовательной Программе детского сада. При подготовке физкультурных развлечений, досугов и праздников используются технологии: «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет» Пензулаевой Л.И.

Для решения задач физического воспитания используются такие формы организации двигательной деятельности как: физкультурные занятия, утренняя гимнастика, физкультминутки и физкультпаузы, подвижные и спортивные игры, гимнастика пробуждения, динамические часы, физкультурные досуги и праздники, дни здоровья, самостоятельная двигательная деятельность.

Для поддержания постоянного интереса детей к физкультурным занятиям применяются разнообразные варианты их проведения: занятия по традиционной схеме, занятия, построенные на подвижных играх, круговые тренировки, сюжетные занятия.

Для повышения эмоционального настроя все виды ходьбы и бега даются под музыку. На каждом физкультурном занятии, в каждый комплекс утренней гимнастики обязательно включены упражнения, направленные на формирование правильной осанки и предупреждения плоскостопия, а также дыхательные упражнения.

В младших группах обязательно включаются в занятия имитационные упражнения под музыку. С детьми старшей и подготовительной группы проводятся игры с элементами эстафеты.

## Поговорите с ребенком

Как часто нужно мыться?

– Каждый день.

Как часто нужно чистить зубы?

– Два раза в день: утром после завтрака и перед сном.

Как часто нужно стричь ногти?

– Не реже одного раза в 7 дней.

Как часто нужно мыть уши?

– Каждый день.

Как часто нужно менять нижнее белье?

– Каждый день.

## Полезные советы

Если сильно простудился,

Хочешь ты чихнуть вот-вот,

Чтоб никто не заразился,

Прикрывай скорее рот.

Очень хочется поесть!

Перед тем как завтрак съесть,

И обед, и также ужин,

Детям руки вымыть нужно.

## Полезные и вредные привычки.

Разбросал я книги, вещи

И искал их целый вечер. (Вредная).

Мою грязную посуду,

И пол помыть я не забуду. (Полезная).

Пылесосом убираю,

Пыли я не оставляю. (Полезная).

Ногти очень грызть люблю,

Всех микробов соберу. (Вредная).

Чисто с мылом я умоюсь,

У меня опрятный вид. (Полезная).



Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

## Семейный кодекс здоровья!



1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь не задерживайся в постели.
3. Берём холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.
6. Будем щедрым на улыбку, никогда не унываем!

## Советы врача «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НАСМОРКА»



При первых признаках насморка, когда еще нет обильных выделений, примите горячую ванну, сразу же после ванны приложите горчичники к пяткам на 1-2 часа или положите на стопы перцовый пластырь, который вполне можно носить сутки – двое. Выпейте чай с медом из плодов шиповника, малины, липового цвета. После этого сделайте кашку из чеснока и нюхайте попеременно, закрывая то одну, то другую ноздрю. Воздух при этом выдыхайте через широко раскрытый рот.

Если насморк все-таки усилился, так, что из дома без пяти-шести носовых платков в кармане и не выйти, начинайте лечиться.

Предварительно усвойте несколько несложных правил:

Прежде чем закапать лекарство в нос, обязательно высморкайтесь;

Во избежание привыкания не стоит использовать сосудосуживающие капли дольше 5-7 дней. Галазолин, нафтизин, санорин – все они вырабатывают зависимость. Пользуйтесь лучше отривином

- он в эту группу не входит, а еще лучше – растительными средствами.

Применяйте фототерапию: 3-4 раза в день закапывайте в нос свекольный или капустный сок, сок алоэ. Сильным лечебным эффектом обладает растительное масло настоянное на чесноке: измельченную дольку чеснока 8-10 часов настоять в 1 столовой ложке масла, затем отжать через марлю в пузырек из под капель.

Дважды в день промывайте нос теплой водой (56-37 °С), минеральной водой без газа или раствором поваренной соли (1 чайная ложка на 0,5 литка воды). Для промывания используйте спринцовку или шприц с надетой на него тонкой полиэтиленовой трубочкой. Во время процедуры держите голову прямо, иначе раствор попадет в ухо по евстахиевой трубе.

На ночь положите под голову дополнительную подушку: в таком положении слизь отходит легче, приток крови к полости носа уменьшится и слизистая не отекает.

Пейте куриный бульон. Он содержит аминокислоту цистеин, уменьшающую выделения слизи и отечность слизистой оболочки.

## Народные средства.

Простое лекарство. Чтобы вылечить насморк, даже хронический, нужно приготовить **луковый сок**, смешать одну каплю сока с 1 столовой ложкой воды и закапывать эту смесь в нос каждый час.



## Ежемесячная газета для родителей «Расту здоровым, малыш»!



### Веселая физкультура в квартире.

Физкультурно-оздоровительный досуг детей в семье чрезвычайно разнообразен. Он может быть связан с подготовкой и проведением каких-либо семейных торжеств, плановых и неожиданных событий. Передко от взрослых можно слышать окрики в адрес детей: «Не бегай!», «Сюнь!», «Не лезь!». Родители часто больше внимания уделяют эстетике помещения, загромождают его дорогостоящей мебелью, и ребёнку нет места с его неуёмной энергией. Безусловно, не каждый решится отодвинуть стенку и поставить перекладину, тем более разместить, целый спортивный комплекс. Однако крепкое здоровье и хорошее настроение детей – достойная награда за такую жертву. Перечислим семь движений, являющихся базовыми: вис (на перекладине, кольцах и трапеции), прыжок, вращения, качание (на съёмной груше качалке, обычных качелях и вертикальных лианах-качелях), катание (на комнатной горке), равновесие (на наклонной треугольной лесенке) и лазание (с использованием всех перечисленных выше снарядов). Под всеми снарядами натягивается батут, который страхует и обеспечивает амортизацию при соскоке. Для того чтобы «стадион в квартире» использовался ежедневно и имел популярность у всех членов семьи, занятиям на нём можно придать сюжетно-образный характер.

### Для чего нужна утренняя гимнастика?

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемые упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это не возможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °C. Для упражнений выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закалывающими процедурами, с воздушными ваннами: танцевать можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание - малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в

суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такая:

- а) потягивание;
- б) ходьба (на месте или в движении);
- в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;
- г) упражнения для мышц туловища и живота;
- д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);
- е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));
- ж) упражнения силового характера;
- з) упражнения на расслабление;
- и) дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 - 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.



## **Форма проведения итогов реализации работы:**

- Выступление студии на родительских собраниях.
- Выступление для родителей, посвященное дню Матери.
- Выступление студии на спортивных праздниках в детском саду.
- Выступление студии перед детьми младших групп.
- Выпускной вечер студии «Крепыш».

Цель физической культуры –  
Быть здоровым и с фигурой,  
Радующей душу, взгляд.  
Быть красивым каждый рад!  
Пусть еще до олимпийцев  
Нам дорога далека,  
Пусть бумажные медали  
Получаем мы пока,  
Но надеяться мы будем,  
Что пройдет немного лет,  
Настоящие медали  
Мы получим, наконец!



**Наш адрес: Краснодарский  
край, г. Апшеронск, ул.  
Комарова, 85  
Телефон: 2-78-57**

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад  
комбинированного вида № 38  
г. Апшеронск



**«РИТМИЧЕСКАЯ  
ГИМНАСТИКА – КАК  
СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО  
ВОСПИТАНИЯ  
ДОШКОЛЬНИКОВ»**

**ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ  
ИНСТРУКТОРА ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
Летучей И.Ф.**

**г. Апшеронск  
2012 г.**



## Цель:

*Развитие двигательных природных способностей, потенциальных возможностей детей через синтез творческих воображений и музыкальной выразительности.*

## Этапы:

- 1 этап – *подражание.*
- 2 этап – *самостоятельное исполнение.*
- 3 этап – *творческая интерпретация.*

## Разделы ритмической гимнастики:

### Акробатика

это искусство легко и свободно манипулировать своим телом.



Художественная гимнастика  
наряду с развитием физических качеств, способствует эстетическому воспитанию.



### Аэробика

это некий синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков выполняемых без пауз и отдыха под музыкальное сопровождение.



### Ритмические танцы

это музыкально-пластическое искусство.







### *Из чего же, из чего же ...*

Из чего же, из чего же, из чего же  
 Сделаны наши мальчишки?  
 Из веснушек, из хлопушек,  
 Из линеек и батареек  
 Сделаны наши мальчишки!  
 Из чего же, из чего же, из чего же  
 Сделаны наши девчонки?  
 Из цветочков и звоночков,  
 Из тетрадок и переглядок  
 Сделаны наши девчонки!  
 Из чего же, из чего же, из чего же  
 Сделаны наши мальчишки?  
 Из пружинок и картинок,  
 Из стекляшек и промакашек  
 Сделаны наши мальчишки!  
 Из чего же, из чего же, из чего же  
 Сделаны наши девчонки?  
 Из платочков, из клубочков,  
 Из загадок и мармеладок  
 Сделаны наши девчонки!

МБДОУ детский сад  
 комбинированного вида № 38

### *«Обеспечение гендерного подхода в физическом воспитании дошкольников»*



г. Апшеронск  
 21.05.2013 г.



## Гендерное воспитание

Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников-мальчиков.



Для учета половых особенностей дошкольников на занятиях по физической культуре можно использовать следующие методические приемы:

- Различия в подборе упражнений только для мальчиков или только для девочек (например, мальчики работают на рукоходе, а девочки – с лентами).
- Различия в дозировке (например, девочки отжимаются 5 раз, а мальчики 10 раз).
- Различия по времени (например, девочки прыгают через скакалку 1 минуту, мальчики 1,5 минуты).
- Различия в подборе оборудования (например, девочкам легкие гантели, а мальчикам более тяжелые).
- Акцентирование внимания детей на мужские и женские виды спорта.



- Пространственные ориентировки (например, мальчикам отдается большая часть зала по сравнению с девочками, т.к. для них характерно дальнее зрение, а для девочек ближнее).
- Распределение ролей в подвижных играх (например, мальчики – медведи, а девочки – пчелки).
- Различия в требованиях к качеству выполнения заданий (девочкам и мальчикам мы предъявляем разные требования к выполнению одних и тех же движений: от мальчиков мы требуем большей четкости, ритмичности, затраты дополнительных усилий, а от девочек – больше пластичности, выразительности, грациозности).
- Расстановка и уборка снарядов (девочки всегда расставляют и убирают только мелкий, легкий инвентарь, а мальчики группой в несколько человек – тяжелое оборудование).
- Различия в оценке деятельности (для мальчиков важно, что оценивается в их деятельности, а для девочек – кто их оценивает и как. Для мальчиков слово

«молодец» эмоционально значимо, а для девочек следует подбирать слова с более сильным эмоциональным компонентом («Ты лучшая в этом движении», «Ты была похожа на балерину», «У тебя очень мягкие движения рукой, кистью», «У тебя самое бесшумное приземление»).



- Использование условных обозначений на карточках, пиктограммах для мальчиков и девочек («М», «Д»).





## **Пословицы и поговорки о здоровье.**

**Береги платье снову, а здо-  
ровье смолоду.**

**Здоровье всего дороже, да  
и денег тоже.**

**Здоровье не купишь  
Дал бы Бог здоровье, а  
счастье найдем.**

**Не дал Бог здоровья, не  
даст и лекарь.**

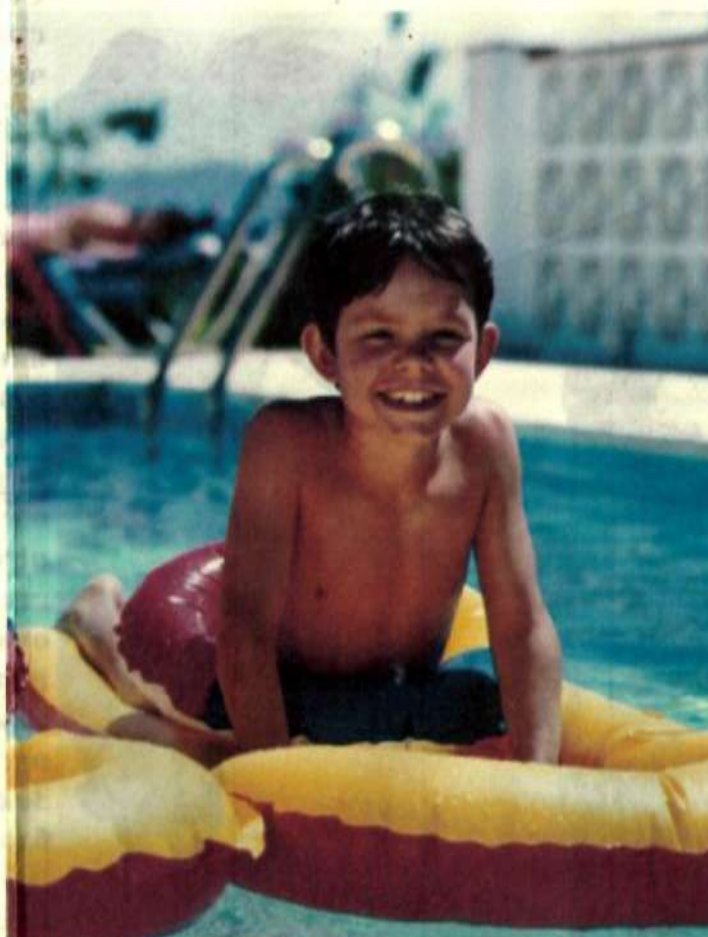
**Здоров буду и денег добуду.**

**Лук от семи недуг.**

**Аппетит от больного бе-  
жит, а к здоровому катит-  
ся.**

**Болен - лечись, а здоров -  
берегись.**

**Горьким лечат, а сладким  
калечат.**



**Муниципальное дошкольное образо-  
вательное учреждение детский сад  
комбинированного вида №38 г. Ап-  
шеронск**

**Будьте здоровы!  
(рекомендации для родите-  
лей)**



**Инструктор по физической  
культуре  
Летучая И.Ф.**



Это интересно  
акаливание—это тренировка иммуни-  
эта кратковременными холодowymi  
аздражителями. Когда-то наши пред-  
и были намного закаленнее нас и на-  
их детей. Ребятишки бегали в одних  
убашках по снегу босиком, и даже в  
ютые морозы! В деревнях в ходу были  
окроступы. Так русские крестьяне на-  
явали липовые лапти. В них вклады-  
али свежие листья одуванчика, мать-и  
мачихи, подорожника, ольхи, фиалки.  
казывается, травы осуществляли  
зоеобразный общеукрепляющий и за-  
аливающий массаж. В мокроступах  
ожно было смело идти по любому бо-  
оту—насморк и простуда не возника-  
и. А для профилактики переохлажде-  
ния натирали тело маслом можжевель-  
ника. С таким же успехом ходьба боси-  
ом как средство закаливания, укреп-  
ения здоровья использовалась с неза-  
амятных времен и другими народами.  
ак, например, в Древней Греции, где  
изическая культура была на большой  
ысоте, «босохождение» являлось сво-  
го рода культом. Греческие дети полу-  
али право на ношение обуви только с  
3 лет. Александр Суворов ежедневно  
о утрам даже в сильные морозы совер-  
шал прогулку босиком. После чего об-  
ивался холодной водой



На заметку.

Каждый родитель хочет видеть своего малы-  
ша здоровым, физически развитым. Эффек-  
тивным средством укрепления здоровья, сни-  
жения заболеваемости является закаливание  
организма.

Солнце, воздух и вода—должны стать на-  
стоящими друзьями ребенка, при системати-  
ческом воздействии которых повышается ус-  
тойчивость организма к меняющимся погод-  
ным условиям: холод, жара, дождь, ветер и  
др. Закаливание—это не только обтирание  
тела или обливание, но и повседневные  
обычные процедуры, не требующие специ-  
альной организации: нахождение в помеще-  
нии и на воздухе в соответствующей одежде,  
умывание прохладной водой, сон при откры-  
той форточке, игры на воздухе.

Воздух—комплексный раздражитель, усили-  
вает процессы обмена веществ, укрепляет  
нервную систему. Благоприятное его воздей-  
ствие проявляется и в настроении ребенка—  
он становится бодрым, жизнерадостным. Ис-  
пользовать свежий воздух в целях закалива-  
ния нужно постоянно, в любое время года,  
организуя прогулки и игры на воздухе.  
Закаливание водой должно проводиться при  
благоприятном эмоциональном состоянии.  
Дети любят играть с водой и это надо исполь-  
зовать для оздоровления организма. Нача-  
инать водные процедуры лучше теплое время  
года. Важно постепенно приучать детей умы-  
ваться, а затем мыть руки до локтя водой  
комнатной температуры. Потом можно пере-  
ходить к обливанию ног.

Полезно совмещать закаливание воздухом и  
водой. Все закаливающие процедуры прово-  
дятся гибко, с учетом времени года, здоровья



Игры – упражнения для формирования правильной осанки.



*Жучок на спине.*

И. п. – лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал не удачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться туловищем.

В конце игры ребенка можно спросить: «Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной?», «Какой ты жучок?», «Что у тебя есть (лапки, крылышки, панцирь?)», «Какого твое настроение?».

*Не расплещай воду.*

И. п. – стоя, ноги вместе. Руками палка удерживается на лопатках (коромысло). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом».

Условия: палку – коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Для проверки осанки можно использовать шуточные стишки и присказки.

Хватит спинку качать,  
Надо лечь и отдохнуть.  
Я на коврике лежу,  
Прямо в потолок гляжу.  
Лежат ровно пяточки,  
Плечики, лопаточки.  
Спинка ровная, прямая.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида № 38



«Под осанкой  
разумеют стройность,  
величавость,  
приличие и красоту».  
В. Даль.



Осанкой принято называть привычную, непринужденную позу человека при стоянии, сидении, ходьбе, сохраняемую без излишнего мышечного напряжения. Осанка человека не только сказывается на красоте его фигуры, всего внешнего облика, но и напрямую связана с его здоровьем. При ее ухудшении нарушается функция дыхания и кровообращения, затрудняется деятельность печени и кишечника, снижаются окислительные процессы, что ведет к понижению физической и умственной работоспособности. Дефекты осанки часто вызывают нарушение зрения (астигматизм, близорукость) и изменения в позвоночнике, ведущие к сколиозам, кифозам и остеохондрозу.

У детей дошкольного возраста дефекты осанки выражены обычно не резко и не являются постоянными. Много зависит от наследственности, но не в том смысле, что дети наследуют от родителей уже искривленный позвоночник. Нет, обычно дети рождаются с нормальным позвоночником, однако очень часто они перенимают от родителей привычки неправильно сидеть, стоять и ходить. Перегружает позвоночник и избыточная масса тела. Правильная осанка не возникает сама по себе: как и любой

двигательный навык, ее необходимо формировать с самого раннего детства.

Воспитание ощущения правильной осанки приобретается посредством многократного повторения правильного положения тела: ребенок становится к плоскости, прикасаясь к ней пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком.

Можно проконтролировать себя перед зеркалом, несколько раз менять свою осанку и восстанавливать ее правильное положение, развивая и тренируя мышечно-суставное чувство.

Стол, стул, домашняя мебель должны соответствовать росту ребенка. Низкий стол способствует формированию круглой спины, слишком высокий – чрезмерному поднятию плеч вверх. Необходимо избегать поз, при которых тело ребенка наклонено в сторону.

Приучать ребенка к постоянному контролю за положением своего тела необходимо как можно раньше. Исправление дефектов осанки всегда более трудное, чем их предупреждение. Самое действенное средство устранения дефектов осанки – физические упражнения.

Важное значение имеют:

- Своевременное правильное питание;
- Свежий воздух;
- Подбор мебели в соответствии с длиной тела;
- Оптимальная освещенность;
- Привычка правильно переносить тяжёлые предметы;
- Привычка правильно сидеть за столом;
- Расслаблять мышцы тела;
- Следить за собственной походкой.









*Этюды на выражение страдания и печали:*

**СТРЕКОЗА ЗАМЕРЗЛА.** Пришла зима, а стрекоза не приготовила себе домик, не запасла еды впрок. Стрекоза дрожит от холода

*Голодно, голодно, жутко зимой!  
Мне некуда деться,  
Холодно, холодно, ой-ей-ей-ейю  
Сугробов не счесть.  
Пустите погреться и дайте*

*поесть!*

**Мимика.** Приподнять сдвинутые брови стучать зубами.

**ОЙ, ОЙ, ЖИВОТ БОЛИТ.** Два медвежонка Том и Тим съели вкусные, но немые яблоки, у них разболелись животы. Медвежата жалуются:

*Ой, ой, живот болит!  
Ой, ой, меня тошнит!  
Ой, мы яблок не хотим!  
Мы хвораем, Том и Тим!*

**Выразительные движения.** Брови приподняты и сдвинуты, глаза прищурены; туловище согнуто, живот втянут; руки прижаты к животу.

*Игра на преодоление двигательного автоматизма:*

**ФЛАЖОК** Играющие ходят под музыку по залу. Когда ведущий поднимает вверх флажок, все должны остановиться, хотя музыка продолжает звучать.

*Этюд на выражение гнева:*

**КОРОЛЬ БОРОВИК НЕ В ДУХЕ.** Ведущий читает стихотворение, а ребенок действует согласно тексту.

*Шел король Боровик  
Через лес напрямик.  
Он грозил кулаком  
Он стучал каблуком.  
Был король Боровик не в духе:  
Короля покусали мухи.*

*Игры на выражение различных эмоций:*

**ТАНЯ-ПЛАКСА.** Дети водят хоровод, а в центре его Таня, и читают стихотворение:

*Наша Таня громко плачет:  
Уронила в речку мячик.  
Тише, Танечка, не плачь:  
Не утонет в речке мяч.*

Пока дети читают стихотворение, Таня горько плачет. Когда хоровод останавливается, Таня вытирает слезы и улыбается.

**ЖАДНЫЙ ПЕС** Ведущий читает стихотворение:

*Жадный пес дров принес,  
Воды наносил, тесто замесил,  
Пирогов напек, спрятал в уголок  
И съел сам - гам-гам-гам!*

Затем один ребенок имитирует действия, о которых говорится в стихотворении.

*Игры на внимание и память:*

**БУДЬ ВНИМАТЕЛЬНЫМ.** Цель игры: Стимулировать внимание, учить быстро и точно реагировать на звуковые сигналы

Дети шагают под музыку. Затем на слово «Зайчики», произнесенное ведущим. Дети должны начать прыгать на слово «лошадки» - как бы ударять «копытом» об пол, «раки» - пятиться, «птицы» - бегать, раскинув руки в стороны, «аист» - стоять на одной ноге.

**ЗАПОМНИ ДВИЖЕНИЯ.** Цель игры. Развивать моторно-слуховую память.

Дети повторяют движения рук и ног за ведущим. Когда запомнят очередность упражнений, повторяют их в обратном порядке.

*Этюд на выражение удовольствия и радости:*

**МАМЕ УЛЫБАЕМСЯ.** Ведущий поет песенку:

*Ой, лады, лады, лады,  
Не боимся мы воды,  
Чисто умываемся - вот так!  
Маме улыбаемся - вот так!*

Дети повторяют движения, которые им показывают.

1-я строчка – хлопают в ладоши.

2-я строчка – разводят руки в стороны.

3-я строчка – гладят по кругу свои щеки.

4-я строчка – опускают руки и улыбаются.



В настоящее время из всех звеньев системы образования именно детский сад реально занимается оздоровлением детей и может продемонстрировать родителям особенности воспитания и оздоровления ребенка. В связи с этим основной задачей является сохранение преемственности традиций семейного воспитания и оздоровления, на основе социальных, культурных, духовных ценностей, традиций отношения к здоровью в семье.

Эффективными формами общения семьи и ДООУ являются:

- коллективные формы (семинары, открытые занятия, тренинги, родительские собрания, занятия в «Маминой школе»);



- наглядно-информационные (стенды, тематические выставки, фотовыставки, распространение памяток для родителей).

- индивидуальные формы (анкетирование, беседы, домашние задания);



- активное участие родителей в жизни ребенка (совместные праздники и развлечения, туристические походы и экскурсии за пределы детского сада).



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение детский сад  
комбинированного вида № 38  
г. Апшеронск

**Тема:**  
**«Здоровьесберегающие  
принципы педагогического  
процесса, как основа  
физкультурно-  
оздоровительной  
работы в ДООУ»**

**из опыта работы**

*« Забота о здоровье — это  
важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности,  
бодрости детей зависит их  
духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие,  
прочность знаний, вера в свои  
силы»*

**В. А. Сухомлинский**



**Цель: воспитание здорового ребенка**

**Задачи**

- *охрана и укрепление здоровья ребенка, повышение сопротивляемости и защитных свойств организма*
- *формирование у детей необходимых двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физической подготовки*
- *воспитание личной физической культуры, формирование потребности в физическом совершенствовании, воспитание привычки к здоровому образу жизни*

**Приоритетные направления работы**

- *создание условий для полноценного физического и психического развития, укрепление здоровья детей*
- *осуществление планомерной профилактической и оздоровительной работы*
- *осуществление комплексного развития ребенка*
- *оказание педагогической помощи и поддержки семье в воспитании ребенка*
- *изучение и внедрение новых форм работы по развитию физической активности*

Для реализации задач по качественному улучшению физического состояния, развития и здоровья детей в детском саду созданы необходимые условия:

- функционирует спортивный зал, оснащенный необходимым спортивным оборудованием и инвентарем;



- работает бассейн — для оздоровления детей и обучения их плаванию;



- в групповых помещениях оборудованы зоны двигательной активности, где собраны пособия

и атрибуты для развития умений и навыков детей, активизацию движений, на профилактику нарушений осанки и плоскостопия;



- для самостоятельных занятий физическими упражнениями группы оснащены тренажерами;



- разработаны экологические и туристические тропы.



## НАШ АДРЕС:



Краснодарский край,  
г. Апшеронск,  
ул. Комарова 85.

Телефон: 2-78-57

Играть мы любим очень:  
Вы знаете друзья!  
Без игр прожить ребенку  
Никак, никак нельзя.  
Мы взрослых понимаем  
Сегодня новый век!  
Без знаний и учебы  
Нет шансов на успех!  
Нам тесты предлагают  
И все хотят понять:  
Чего нам не хватает,  
Ну чем нас развлекать?  
А мы хотим всего лишь  
Спокойно поиграть  
В семью, в солдаты, в шашки,  
Вприпрыжку поскакать.  
И куклы засиделись,  
Все ждут и ждут детей.  
А мы же ожидаем  
Хороших новостей,  
Что снова поиграем  
В компании друзей!  
Вернитесь в свое детство,  
Побудьте с нами в нем,  
И лучшими друзьями  
Мы взрослых назовем.

Муниципальное бюджетное  
дошкольное учреждение детский сад  
комбинированного вида № 38

Шпаргалка для родителей.  
*«Вместе с мамой,  
вместе с папой»!*





## На прогулке с детьми

Прогулка принесет значительно больше пользы и вызовет интерес у ребенка, если с малышом занимаются физкультурой родители. Начинать занятия с ребенком можно с самого раннего возраста, тогда программа по физическому воспитанию детского сада не станет неожиданностью.

1. – бежим наперегонки до определенной цели.
2. – прыгаем на двух ногах с продвижением вперед до цели (2 – 3 метра).
3. – перешагиваем через препятствия высотой 10 – 15 см и выше в зависимости от возраста.
4. – ходим по наклонной плоскости, перелезаем через бревно, лежащее на земле.
5. – догоняем мяч.
6. – научите ребенка правильно бегать: бежать 30 – 40 сек не останавливаясь; пробегать медленно до 80 м (для детей от 2 до 3 лет).
7. – спрыгивать с предметов высотой 10 – 15 см.
8. – бросать мяч двумя руками и уметь ловить его, бросать вдаль правой и левой рукой.
9. – приседать, держась руками за опору, подниматься на носки и ходить на носках.
10. – выполнять наклоны вперед, в стороны.
11. – подпрыгивать вверх и прыгать на одной ноге.
12. – ползти под палочку или прутик, поднятый на высоту, не касаясь руками земли.

Упражнения должны доставлять детям радость и не вызывать утомления. Дозировать нагрузку следует в зависимости от возраста.

## Веселая гимнастика

Дети дошкольного возраста не могут долго сосредоточиться на чем-то одном, не переносят, когда им не интересно. Гимнастические упражнения сами по себе они не любят, пытаются всячески от них уклониться. Малыши настроены играть, баловаться. Вот эти их естественные склонности и следует использовать родителям.

1. «Сбор урожая». Ходить по площадке или комнате и, поднимаясь на носках, тянуть руки вверх, будто хочешь сорвать яблоко с ветки. Выполнять в среднем темпе 40 – 50 сек.
2. «Аист». Ходить на цыпочках, поднимая перед собой согнутые в коленях ноги. Дышать произвольно. Выполнять в среднем темпе 30 – 40 сек.
3. «Утенок». Ходить по комнате вразвалочку, держа руки на коленях, имитируя утку. Выполнять в среднем темпе 30 – 35 сек.
4. «Потяни канат». Стать прямо, ноги врозь. Поднимая руки вперед-вверх (вдох), делать такие движения, будто держишься за канат и тянешь его вниз, немного сгибая колени (выдох). Выполнять 14 – 16 раз.
5. «Попади в цель». Стать прямо, поставив правую ногу вперед, согнуть левую руку к плечу, правую выпрямить перед собой, слегка наклониться вперед, затем сделать движение вперед, имитируя метание камня в цель. Выполнять в среднем темпе каждой рукой 12 – 14 раз.
6. «Коси». Стать прямо, ноги врозь, руки перед собой. Поворачиваясь направо и налево, делать широкие размашистые движения руками, как будто косишь траву. Дыхание произвольное. Выполнять в среднем темпе 12 – 14 раз.
7. «Поднимись по лестнице». Стать прямо, ноги вместе, слегка согнуты. Поднимать ноги, будто взбираешься по высоким ступенькам. Дыхание произвольное. Выполнять 25 – 30 сек.
8. «Пловец». Лечь на пол (на коврик) лицом вниз. Сгибать, разгибать руки, имитируя движения пловца. Делать упражнение 25 – 30 сек. Затем повернуться на спину, поочередно поднимать то одну, то другую руку и сгибать ноги, будто плывешь на спине. Выполнять в среднем темпе 20 – 25 сек.
9. «Вертолет». Лечь на живот, руки развести в стороны, ноги вместе. Поднять туловище вверх и опустить. Выполнять в среднем темпе 8 – 10 раз.
10. «Велосипед». Лечь на спину, руки под голову. Сгибать, разгибать ноги, будто едешь на велосипеде. Выполнять в среднем темпе 15 – 20 сек.

## Игры в воде

Познакомьтесь с некоторыми упражнениями для освоения в воде, которые вы легко можете повторить с ребенком, как в домашней ванне, так и на берегу природных водоемов.

«Фонтан». Ребенок садится, вытягивает ноги, принимает положение упор сзади. Начинает движение ног кролем, поднимая фонтан брызг.

«Поймай рыбку». Ребенок становится напротив взрослого. Взрослый пускает пластмассовых рыбок и предлагает ребенку поймать их.

«У кого больше пузырей?». Ребенок погружается с головой в воду, и выполняет продолжительный выдох через рот, образуя большое количество пузырей.

«Ваньки-встаньки». Встаньте в пару с ребенком напротив друг друга и возьмитесь за руки. Делая глубокий вдох, присядьте под воду и выдохните под водой. Затем выпрыгните из воды и сделайте вдох. Теперь сделав глубокий вдох, приседает под воду ваш ребенок. Когда ребенок вынырнет из воды, игра повторяется снова.

«Тишина». Ребенок идет вдоль берега, руки на поясе. Взрослый произносит слова:

*Тишина у пруда,  
Не колышется вода,  
Не шумят камыши,  
Ныряйте, малыши!*

Затем ребенок делает глубокий вдох, приседает в воду с головой задержав дыхание. Взрослый громко считает до 5 (10 – 15), на последнем счете ребенок встает.

«Резвый мячик». Ребенку дают мячик или теннисный шарик. Приняв положение упора лежа спереди, ребенок кладет его на поверхность воды на линии рта. Делая выдох, дуют на него, стараясь отогнать как можно дальше от себя. Затем передвигается за мячом по дну на руках, делая неоднократный вдох и выдох, так чтобы мяч отплыл как можно дальше.



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 38.

**Работа с родителями.**























